

# Aftekenlijsten KNVV L Freefly Licenties

Versie 2026

Koninklijke Nederlandse Vereniging voor Luchtvaart  
Sportcommissie Afdeling Parachutespringen

Uitleg over de licenties op: <https://parachute.nl/disciplines/#vrijeval>  freefly

Examensprongen van de FFC zijn terug te zien op: <https://vimeo.com/freeflycoach>



## Inhoud

Aftekenlijst FF-1: beginnend freeflyer	2
Aftekenlijst HU-1: head-up intermediate	3
Aftekenlijst HU-2: head-up gevorderd	4
Aftekenlijst ANGLE-1: angle intermediate	5
Aftekenlijst ANGLE-2: angle gevorderd	6
Aftekenlijst JR-COACH: junior coach	7
Aftekenlijst HD-1: head-down intermediate	8
Aftekenlijst HD-2: head-down gevorderd	9
Aftekenlijst FF-COACH: freefly coach (1/2)	10
Aftekenlijst FF-COACH: freefly coach (2/2)	11
Aftekenlijst FFC-EX: freefly coach examiner	12
Bijlage 1: Checklist didactische vaardigheden (junior) freefly coach	13

## Aftekenlijst FF-1: beginnend freeflyer

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Bij alle onderstaande eisen moet de leerling zelf kunnen uitleggen waarom ze belangrijk zijn.

<u>Materiaal:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/JRC:</u>
De leerling heeft voldoende stabiliteit en hoogtebewustzijn op de buik		
Openingsstelsel is BOC of pull-out. BOC pocket is in goede staat, spant voldoende aan. Pilot-chute zit volledig weg.		
Het rig is uitgerust met een AAD.		
Bridle van BOC naar container zit goed afgeschermd van de relatieve wind.		
Flap main container blijft dicht. Geen velcro.		
Closing loop main container is voldoende strak.		
Flap reserve container blijft dicht. Geen velcro.		
Risers zijn afgeschermd van de relatieve wind en covers blijven dicht. Geen velcro.		
Er zit een elastiek (of andere verbinding) tussen de beenbanden.		
<u>Taken:</u>		
De leerling heeft een auditieve hoogtemeter en kan deze aanzetten.		
De leerling kan de hoogtes van de auditieve hoogtemeter aanpassen.		
<u>Briefings:</u>		
De leerling heeft een briefing gekregen over kortere vrije val tijd, hoogtebewustzijn en afremmen voor openen.		
De leerling heeft een briefing gekregen over de basistechniek voor sitfly en angle.		
De leerling heeft een briefing gekregen over (onzichtbare) horizontale verplaatsing en heading in head-up, angle en head-down en over loodrecht op de jumprun werken. In deze briefing worden er meerdere scenario's doorlopen waarin wordt geleerd hoe dit veilig uit te voeren is voor zowel solosprongen als sprongen met een groep, de meest voorkomende valkuilen worden benoemd.		
De leerling heeft een briefing gekregen over exitvolgorde.		
De leerling heeft een briefing gekregen over separatietechnieken vanuit head-up, angle en head-down.		

### Richtlijn

- De licentiehouders kan veilig en zelfstandig solo freeflysprongen maken.
- De licentiehouders kan head-up sprongen maken met andere springers die in het bezit zijn van licentie HU-2.
- De licentiehouders kan angle sprongen maken met andere springers die in het bezit zijn van licentie ANGLE-2.
- Voor het maken van head-down sprongen raden we aan om eerst de licentie HU-1 te behalen.

Versie 01-04-2026

Ingevuld formulier mailen naar para@knvvl.nl o.v.v. "freefly licentie"

## Aftekenlijst HU-1: head-up intermediate

Volledige naam :  
 KNVvL lidnummer :  
 Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Taken:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/JRC:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie FF-1.		
Een head-up exit naar keuze op de relatieve wind (heading mag variëren).		
Een gehele sprong (minimaal 30 seconden) onafgebroken een stabiele head-up houding demonstreren.		
Vanuit een stabiele head-up positie 360° draaien om de verticale as.		
Vanuit een stabiele head-up positie 360° draaien om een horizontale as naar keuze.		
Gedurende 5 seconden een stabiele stand-up houding demonstreren.		
Zelfstandig op de afgesproken hoogte afzwaaien en separeren.		
Voldoende horizontale separatie halen door effectieve tracking.		
<u>Briefings:</u>		
De leerling heeft een briefing gekregen over exits op de glijbaan en relatieve wind.		
De leerling heeft een briefing gekregen over controleren van het luchtruim voor separatie.		
De leerling heeft een briefing gekregen over vooruit/achteruit vliegen, level houden, links/rechts side-sliden.		
De leerling heeft een briefing gekregen over head-down exits en basishouding.		
De leerling heeft een briefing gekregen over transitie van sitfly naar head-down en terug, waarbij de loodrechte as gegarandeerd kan worden.		
De leerling heeft een briefing gekregen over transitie van angle naar head-down en terug, waarbij de loodrechte as gegarandeerd kan worden.		
De leerling heeft een briefing gekregen over (onzichtbare) horizontale verplaatsing en heeft meerdere scenario's doorlopen waarin hij heeft geleerd hoe dit veilig uit te voeren is voor zowel solo sprongen en sprongen met een groep.		
De leerling heeft een briefing gekregen over het "level-slot-dock"-principe en het benaderen van head-up formaties.		

### Richtlijn

- De licentiehouder kan veilig 2-way head-up sprongen maken met een andere springer die in het bezit is van licentie HU-1.
- De licentiehouder kan 3-way (of groter) head-up sprongen maken met andere springers die allen in het bezit zijn van licentie HU-2.
- De licentiehouder kan head-down sprongen maken met andere springers die in het bezit zijn van licentie HD-2.
- **NB. Solo head-down sprongen worden sterk afgeraden i.v.m. onbedoelde horizontale verplaatsing!**

## Aftekenlijst HU-2: head-up gevorderd

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Taken:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/JRC:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie HU-1.		
Een stabiele head-up exit naar keuze op de relatieve wind (heading blijft gelijk).		
Een gehele sprong (minimaal 30 seconden) onafgebroken een stabiele stand-up houding demonstreren.		
Achteruit vliegen in head-up, onmiddellijk weer vooruit vliegen en krachtig stoppen.		
Op level in head-up voor een andere springer blijven zitten, die zijn of haar valsnelheid varieert.		
Op level in head-up een rondje om een andere springer heen vliegen en weer afstoppen.		
2 maal na een losse afsprong binnen 20 sec een dock maken waarvan 1 exit als floater en 1 exit als diver.		
Separatie inzetten via de rug, nadat het luchtruim gecontroleerd is.		

### Richtlijn

- De licentiehouder kan met iedereen head-up sprongen maken, ongeacht de grootte van de groep.

## Aftekenlijst ANGLE-1: angle intermediate

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Taken:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/JRC:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie FF-1.		
De leerling heeft een briefing gekregen over de levels tijdens een angle sprong, en over het benaderen van een angle formatie.		
De leerling heeft een briefing gekregen over wat te doen als hij/zij de groep niet meer kan volgen (hoek en/of snelheid).		
Direct na een stabiele buik-exit een angle inzetten in de vooraf afgesproken richting.		
Een gehele sprong (minimaal 30 seconden) onafgebroken een stabiele angle houding demonstreren.		
Zelfstandig en met grondzicht een angle sprong navigeren volgens een vooraf afgesproken patroon. Hierin komt minstens een bocht van 45° en een bocht van 90° voor.		
Voorwaarts kunnen versnellen en vertragen.		
Neerwaarts kunnen versnellen en vertragen.		
Zelfstandig op de afgesproken hoogte afzwaaien en separeren in de juiste richting.		
<u>Briefings:</u>		
De leerling heeft een briefing gekregen over controleren van het luchtruim voor het maken van een bocht.		
De leerling heeft een briefing gekregen over technieken voor een steile angle.		
De leerling heeft een briefing gekregen over technieken voor back angle.		
De leerling heeft een briefing gekregen over (de beperkingen van) navigeren bij back angle.		
De leerling heeft een briefing gekregen over technieken voor een steile back angle.		
De leerling heeft een briefing gekregen over horizontale verplaatsing en heeft meerdere scenario's doorlopen waarin hij heeft geleerd hoe dit veilig uit te voeren is voor zowel solo sprongen en sprongen met een groep		

### Richtlijn

- De licentiehouders kan back angle gaan oefenen met een andere springer die navigeert en die in het bezit is van licentie ANGLE-1.
- Bij angle groepen dient altijd een ANGLE-2 licentiehouders te navigeren en zijn er maximaal twee ANGLE-1 licentiehouders aanwezig die aan de tegenovergestelde kant van de formatie blijven.
- **NB. Solo angle sprongen worden in deze leerfase sterk afgeraden i.v.m. ongecontroleerde horizontale verplaatsing!**

## Aftekenlijst ANGLE-2: angle gevorderd

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Taken:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC/JRC:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie ANGLE-1.		
Een stabiele exit waarbij direct een effectieve niet steile angle wordt ingezet in de afgesproken richting maar niet in de richting van de jumprun (buik of rug).		
Een stabiele exit waarbij direct een steile angle wordt ingezet in de richting van de jumprun, waarna een gecontroleerde bocht wordt gemaakt van 90° (buik of rug).		
Een gecontroleerde hand to hand dock in een steile angle houding op de buik op een andere springer die navigeert.		
Binnen 5 meter afstand kunnen blijven van een andere springer die een steile angle navigeert waarbij zowel de vlieghoek als de voorwaartse snelheid worden gevarieerd (buik of rug).		
Vanuit een angle positie op de buik een transitie maken naar de rug, zonder verlies van voorwaartse snelheid (of andersom).		
De leerling heeft een briefing gekregen over exit volgorde t.o.v. bellyflyers en freeflyers en het verschil daarbij tussen (flat) tracking en angle flying.		
De leerling heeft een briefing gekregen over het vliegen van verschillende patronen ivm exit locatie en windrichting.		
De leerling heeft een briefing gekregen over mogelijke vliegpatronen bij 3 of meer angle groepen in één load		

### Richtlijn

- De licentiehouders kan met iedereen angle sprongen maken, ongeacht de grootte van de groep.
- De licentiehouders kan eenvoudige angle sprongen navigeren.

## Aftekenlijst JR-COACH: junior coach

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Taken:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC:</u>
De kandidaat voldoet aan de voorwaarden voor licentie HU-2 en ANGLE-2.		
De kandidaat kan minstens 300 freestyle sprongen aantonen.		
De kandidaat is voorgedragen door een instructeur, en beschikt naar mening van de instructeur over een goede attitude en veiligheidsbewustzijn.		
De kandidaat beschikt over voldoende algemene kennis over alle aspecten van de sport.		
De kandidaat heeft voor iedere licentie een briefing gekregen over het toekennen daarvan.		
De kandidaat kan 3 willekeurige vragen over het FF manifest beantwoorden en kan uitleggen waarom het een motiverend systeem is in plaats van een limiterend systeem.		
De kandidaat toont didactische vaardigheden aan, beoordeeld door een FFC, middels de "checklist didactische vaardigheden (junior) freestyle coach", of door aantoonbare eerder verworven competenties. <sup>1</sup>		

### Richtlijn

- De JR-coach mag met vermelding van zijn/haar KNVvL lidnummer bij anderen de freestyle licentie's FF-1, HU-1, HU-2, ANGLE-1 en ANGLE-2 aftekenen. Hij/zij is verantwoordelijk voor het aanmelden van nieuwe licentiehouders.
- De JR-coach geeft feedback aan de FFC-en om het licentiesysteem actueel te houden.

<b>KNVvL instructeur</b>	<b>FF Coach</b>
Naam:	Naam:
I-nr.:	FFC nr.:
Handtekening:	Handtekening:

<sup>1</sup> Zie bijlage 1: checklist didactische vaardigheden (junior) freestyle coach.

## Aftekenlijst HD-1: head-down intermediate

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Taken:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie HU-1.		
Een stabiele head-down exit naar keuze.		
Een gehele sprong (minimaal 30 seconden) onafgebroken een stabiele head-down houding demonstreren.		
Vanuit een stabiele head-down positie 360° draaien om de verticale as.		
Transitie van head-down naar head-up met behoud van oriëntatie en valsnelheid.		
Transitie van head-up naar head-down met behoud van oriëntatie en valsnelheid.		
Zelfstandig op de afgesproken hoogte afzwaaien en separeren vanuit head-down.		
Voldoende horizontale separatie halen door effectieve tracking.		
<u>Briefings:</u>		
De leerling heeft een briefing gekregen over vooruit/achteruit vliegen en level houden.		
De leerling heeft een briefing gekregen over controleren van het luchtruim voor separatie.		
De leerling heeft een briefing gekregen over (onzichtbare) horizontale verplaatsing		
De leerling heeft een briefing gekregen over het "level-slot-dock"-principe en het benaderen van head down formaties.		

### Richtlijn

- De licentiehouder kan veilig 2-way head-down sprongen maken met een andere springer die in het bezit is van licentie HD-1. Om afdrijven te voorkomen is het zeer sterk aan te raden om altijd met één persoon in head-up en één persoon in head-down te werken en halverwege de sprong of voor de volgende sprong van rol te wisselen.
- De licentiehouder kan 3-way (of groter) head-down sprongen maken met andere springers die allen in het bezit zijn van licentie HD-2.
- De licentiehouder kan head-down sprongen maken met HU-2 licentiehouders die de gehele sprong in head-up blijven.
- **NB. Solo head-down sprongen worden sterk afgeraden i.v.m. onbedoelde horizontale verplaatsing!**

## Aftekenlijst HD-2: head-down gevorderd

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :

### Voorwaarden

Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd op video en mogen worden verdeeld over verschillende sprongen.

<u>Taken:</u>	<u>Datum:</u>	<u>FFC:</u>
De leerling voldoet aan de voorwaarden voor licentie HD-1.		
De praktische vaardigheden moeten verplicht vanuit head-up gefilmd worden. Dit om aan te tonen dat de kandidaat-licentie houder zelfstandig zijn slot kan vliegen in head-down en dat het niet de videoman of FF-coach is die al het werk doet.		
Achteruit vliegen in head-down, onmiddellijk weer vooruit vliegen en krachtig stoppen.		
Vanuit een stabiele head-down positie 360° draaien om een horizontale as naar keuze zonder verlies van valsnelheid.		
Op level in head-down voor een andere springer blijven staan, die zijn of haar valsnelheid varieert.		
Op level in head-down een rondje om een andere springer heen vliegen en weer afstoppen.		
2 maal na een losse afsprong binnen 20 sec een dock maken waarvan 1 exit als floater en 1 exit als diver.		
1 succesvolle gelinkte 4-mans exit, die na 10 seconden niet meer draait. De heading mag wel veranderd zijn.		
Separatie inzetten door 180° te draaien en via back track weg te vliegen, nadat het luchtruim gecontroleerd is. De overgang van steil naar vlak dient langzaam te gaan, en bij de transitie naar belly track dient de vliegrichting hetzelfde te blijven.		

### Advies

- De licentiehouder kan met iedereen head-down sprongen maken, ongeacht de grootte van de groep.

## Aftekenlijst FF-COACH: freefly coach (1/2)

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :  
Datum :

### Voorwaarden

- Alle praktische vaardigheden dienen te worden gedemonstreerd in twee examensprongen met een FF examiner die vooraf moeten worden aangekondigd bij een instructeur.
- De video's van deze sprongen worden beoordeeld door twee FFC examinatoren.
- De sprong mag alleen opnieuw worden gedaan i.v.m. technische redenen (camera malfunctie, slecht weer, etc.).
- Na behalen worden de examensprongen geplaatst op <https://vimeo.com/freeflycoach>.

<u>Eisen algemeen:</u>	<u>FFC-EX:</u>
De kandidaat voldoet aan de voorwaarden voor licentie HU-2, ANGLE-2 en HD-2.	
De kandidaat kan minstens 500 freefly sprongen aantonen.	
De kandidaat is voorgedragen door een instructeur, en beschikt naar mening van de instructeur over een goede attitude en veiligheidsbewustzijn.	
De kandidaat beschikt over voldoende algemene kennis over alle aspecten van de sport.	
De kandidaat is in de laatste 3 maanden niet voor een FF-coach examensprong gezakt.	

<u>Taken sprong 1:</u>	<u>FFC-EX:</u>
Losse stabiele stand-up exit in de relatieve wind..	
Gecontroleerde head-up hand-hand dock met de andere springer die ook head-up vliegt.	
Transitie van head-up naar head-down waarbij de kandidaat in zijn/haar slot blijft vliegen tegenover de andere springer en oogcontact houdt.	
Gecontroleerde head-down hand-hand dock met de andere springer, waarbij de andere springer in head-up blijft vliegen.	
Dubbele transitie (720°) over een horizontale as naar keuze met behoud van de valsnelheid.	
Een volledige eagle of reversed eagle om de andere springer heen, waarbij de andere springer in head-up blijft vliegen.	

## Aftekenlijst FF-COACH: freefly coach (2/2)

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :  
Datum :

Taken sprong 2:	FFC-EX:
De kandidaat springt 2 seconden later achter een andere springer aan die onmiddellijk bij exit een steile angle inzet op 90° van de jumprun.	
De kandidaat komt in angle houding op de buik naast de andere springer vliegen en maakt een gecontroleerde hand-hand dock.	
De kandidaat maakt een transitie naar rug en maakt een gecontroleerde hand-voet dock op de andere springer (de andere springer mag hierbij de voet aanreiken).	
De kandidaat blijft binnen 5 meter afstand als de andere springer de hoek geleidelijk aanpast naar head-down. Gecontroleerde hand-hand dock met de andere springer.	
De kandidaat kijkt naar de grond voor oriëntatie en zet geleidelijk een angle in in de vooraf afgesproken richting. De andere springer volgt op de rug.	
De kandidaat houdt de vlieghoek vast rond de 45° en reikt zijn/haar voet aan voor een hand-voet dock met de andere springer zonder de vlieghoek en de vliegrichting te veranderen.	
De kandidaat heeft voor iedere licentie een briefing gekregen over het toekennen daarvan.	
De kandidaat kan 3 willekeurige vragen over het FF manifest beantwoorden en kan uitleggen waarom het een motiverend systeem is in plaats van een limiterend systeem.	
De kandidaat toont didactische vaardigheden aan, beoordeeld door een FFC-EX, middels de "checklist didactische vaardigheden (junior) freefly coach", of door aantoonbare eerder verworven competenties. <sup>2</sup>	

### Richtlijn

- De FF-coach krijgt een uniek licentienummer en mag freefly licenties FF-1, HU-1, HU-2, ANGLE-1, ANGLE-2, HD-1 en HD-2 aftekenen. Hij/zij is verantwoordelijk voor het aanmelden van nieuwe licentiehouders.
- De FF-coach geeft feedback aan de KNVvL om het licentiesysteem actueel te houden.

KNVvL instructeur	FF Coach Examiner 1	FF Coach Examiner 2
Naam:	Naam:	Naam:
I-nr.:	FFC nr.:	FFC nr.:
Handtekening:	Handtekening:	Handtekening:

<sup>2</sup> Zie bijlage 1: checklist didactische vaardigheden (junior) freefly coach.

Sportcommissie Afdeling Para - KNVvL Freestyle Licenties

## Aftekenlijst FFC-EX: freestyle coach examiner

Volledige naam :  
 KNVvL lidnummer :  
 FFC-nummer :  
 Handtekening :  
 Datum :

### Voorwaarden

De examinerlicentie moet bevestigd worden door twee andere FFC examinatoren.

<u>Eisen algemeen:</u>
De kandidaat is minstens een jaar in het bezit van de FF-COACH licentie.
De kandidaat heeft minstens 20 freestyle licenties (m.u.v. FF-1) afgetekend.

<b>FF Coach Examiner 1</b>	<b>FF Coach Examiner 2</b>
Naam:	Naam:
FFC nr.:	FFC nr.:
Handtekening:	Handtekening:

## Bijlage 1: Checklist didactische vaardigheden (junior) freestyle coach

Volledige naam :  
KNVvL lidnummer :  
Handtekening :  
Datum :

Deze aftekenlijst dient als onderlegger voor het gesprek tussen de FFC en de (junior) freestyle coach. Gebruik deze checklist als basis voor het bespreken van de competenties van de (junior) freestyle coach. Het doel is niet om 'vinkjes te zetten', maar om sterktes en ruimte voor verbetering te identificeren. Ieder item beschrijft een coaching best practice - bespreek hoe de kandidaat hier tegenover staat.

<u>Voor de sprong: Planning &amp; Briefing</u>	<u>FFC:</u>
<b>Eén doel per sprong.</b> Iedere sprong heeft één duidelijk leerdoel dat de coach in één zin kan vertellen.	
<b>Kort en gefocust briefen.</b> Brief enkel wat noodzakelijk is voor de sprong, maximaal 1-2 onderwijsdoelen. Een briefing volgt in principe de volgorde: exit-vrije val-separatie.	
<b>Plaatje, niet alleen praatje.</b> De coach laat zien en laat leerling ervaren, met gebruik van middelen zoals creeper, mock-up of video. In plaats van enkel mondelinge uitleg.	
<b>De juiste vervolgstap.</b> De coach weet de juiste vervolgstap en het belang van een solide basis. Progressie is bewust en niet alleen op basis van enthousiasme of druk.	

<u>In vrijeval: Een veilige leersituatie</u>	<u>FFC:</u>
<b>Veiligheid is niet onderhandelbaar.</b> De coach is hoogtebewust, heeft een separatieplan, en maakt een leerdoel nooit belangrijker dan een veilige separatie of opening.	
<b>De leerling vliegt, de coach observeert.</b> De coach weerstaat de drang om telkens grips of correcties uit te voeren. De leerling heeft ruimte nodig om bewustzijn te ontwikkelen.	
<b>Ontwerp de sprong zoals de instructie.</b> De coach is bewust van zijn/haar positie, welke signalen gebruikt worden en wat gebeurt op welke hoogte. Alles is gepland.	
<b>Manage de moeilijkheid.</b> Pas de moeilijkheid aan op de student door minder beweging, meer afstand en meer rust. Voorkom het toevoegen van meer mondelinge informatie.	
<b>Alternatief plan.</b> De coach heeft een alternatief plan, communiceert dit duidelijk naar de leerling en neemt tijdig het besluit welk plan past bij de omstandigheden.	

<u>Na de sprong: Debriefen met een doel</u>	<u>FFC:</u>
<b>Vraag voor je vertelt.</b> Laat de leerling stoom afblazen. Vraag 'wat voelde je' of 'wat gebeurde daar?'. Het zelfbewustzijn van de leerling is de basis voor toekomstige progressie.	
<b>Een tip, een top.</b> Feedback is specifiek en beperkt in hoeveelheid. Benoem een ding dat goed ging en een ding om te verbeteren. De feedback sluit aan op het gebriefte leerdoel.	
<b>Gebruik video doelgericht.</b> Bespreek een specifiek moment uit de video, niet ieder frame uit de video.	
<b>Verbind het met de volgende sprong.</b> De debrief eindigt met een duidelijk concreet doel. De leerling moet weten waar hij/zij specifiek aan moet werken.	

Sportcommissie Afdeling Para - KNVvL Freefly Licenties

Bijlage 1: Checklist didactische vaardigheden (junior) freefly coach

<u>Algemeen: Lees de student</u>	<u>FFC:</u>
<b>Herken wanneer stress het leerproces blokkeert.</b> Een leerling kan te gestresst zijn om ontvankelijk voor coaching te zijn. Maak de taak simpeler, zonder extra instructie.	
<b>Weet wanneer je progressie moet afremmen.</b> De coach kan een leerling vertellen waarom hij/zij niet klaar is voor de volgende stap zonder de leerling te demotiveren.	
<b>Herken een plateau.</b> Als de progressie stopt ondanks inzet door de leerling kan de coach van aanpak wisselen. In plaats van de sprong herhalen hopen op ander resultaat.	
<b>Pas je aan de leerling aan.</b> Sommige leerlingen hebben zelfvertrouwen nodig in plaats van techniek. Sommige leerlingen minder uitleg en meer sprongen. De coach is flexibel.	

<u>FF licenties: Het licentiesysteem en jouw rol</u>	<u>FFC:</u>
<b>Motiverend, niet beperkend.</b> De coach kan het systeem uitleggen, waarom het motiverend werkt in plaats van beperkend. De coach beschrijft dit actief zo.	
<b>Onboarden in de freefly community.</b> De coach verwelkomt nieuwe freeflyers in de community. Hiermee bouwt de coach aan een veilige cultuur.	
<b>Kent eigen limieten.</b> De coach herkent wanneer een leerling een coach met meer ervaring nodig heeft. De coach reflecteert op eigen sprongen en evalueert met andere coaches.	
<b>Coaches dragen actief bij aan het verbeteren van het systeem.</b> Input over het systeem door de coach is van groot belang! De coach geeft problemen en verbeterkansen door.	

<b>FF Coach</b>
Naam:
FFC nr.:
Handtekening:

**Aantekeningen / opmerkingen:**

---



---



---



---



---



---



---



---



---